

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 40 g Wędlinia wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 130g Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Salata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Mięks a(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2274 kcal Białko: 15,34 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 30,18 g Sód: 1934 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks(laktoza) 40 g Wędlinia wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 130g Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Salata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Wafle ryżowe	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,24 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,65 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,13 g Sód: 1957 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 20 g Wędlinia wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 50g Pomidor 50g Salata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Herbata 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler, laktoza) 10 g Salata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 29,58 g Sód: 1904 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 20 g Wędlinia wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler, laktoza) 10 g Salata	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 29,58 g

50g Pomidor 50g Salata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Herbata 5 g Cukier	250g Kompot truskawkowo-jablkowy			Sód: 1904 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
100 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 50g Pomidor 50g Salata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Herbata 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Gulasz z indyka duszony (laktoza, gluten) 150 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler, laktoza) 10 g Salata 250g Kompot truskawkowo-jablkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1900 mg
DIETA PĄPKOWATA				
100 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 50g Pomidor 50g Salata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Herbata 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Gulasz z indyka duszony (laktoza, gluten) 150 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler, laktoza) 10 g Salata 250g Kompot truskawkowo-jablkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1900 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Herbata	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten) 130 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Salata 250g Kompot truskawkowo-jablkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 1732 kcal Białko: 15,39 % Tłuszcz: 29,38 % Kwasy tł. nasycone: 21,82 g Węglowodany: 55,23 % w tym cukry: 8,87 % Błonnik: 30,12 g Sód: 1838 mg
DIETA BOGATOBIĄTKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 150g Gulasz wieprzowy duszony (laktoza, gluten) 150 g Kasza jęczmienna (gluten)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2323 kcal Białko: 18,13 % Tłuszcz: 28,56% Kwasy tł. nasycone: 25,18 g Węglowodany: 53,31 %

40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g Herbata 5 g Cukier		w tym cukry: 9,42 % Błonnik: 32,14 g Sód: 1931 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem bezglutenowym (jaja, seler, laktoza) 130g Gulasz wieprzowy duszony (gluten) 160 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2281 kcal Białko: 15,30 % Tłuszcz: 28,35 % Kwasy tł. nasycone: 24,18 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1932 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler) 130g Gulasz wieprzowy duszony (gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 70 g Szynka drobiowa 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	35 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa	Energia: 2293 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,57 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 55,61 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 32,33 g Sód: 1938 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 10 g Miód 40 g Ser biały (laktoza) 40 g Mozarella (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Herbata 5 g Cukier	450g Pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 150g Pasata pomidorowa z fasolą i pieczarkami 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2267 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 27,56 % Kwasy tł. nasycone: 23,18 g Węglowodany: 56,52 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 32,10 g Sód: 1930 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 21.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa z ciecierzycy (gluten, laktoza) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone) (laktoza, gluten, jaja) 180 g Makaron (gluten) 150 g Surówka marchew-por 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony	Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Morele	450g Zupa z ciecierzycy (gluten, laktoza) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone) (laktoza, gluten, jaja) 180 g Makaron pełnoziarnisty (gluten) 150 g Surówka marchew-por 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony	Energia: 2381 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa z ciecierzycy (gluten, laktoza) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (gotowane) (laktoza, gluten, jaja) 180 g Makaron (gluten, jaja) 150 g Surówka marchew 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa z ciecierzycy (gluten, laktoza) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (gotowane) (laktoza, gluten, jaja) 180 g Makaron (gluten, jaja) 150 g Surówka marchew 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Ser śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg

DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa z ciecierzycy (gluten, laktoza)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2214 kcal	
70 g Chleb pszenny (gluten)	150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (gotowane)	10g Miks (laktoza)		Białko: 16,61 %	
10g Miks (laktoza)	120 g Makaron (gluten, jaja)	30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)		Tłuszcz: 24,03 %	
80 g Parówki	150 g Surówka marchew	40 g Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 20,54 g	
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	100 g Warzywa gotowane		Węglowodany: 59,36 %	
10g Roszponka		250 g Herbata		w tym cukry: 9,32 %	
10g Ketchup		10g Cukier		Blonnik: 15,04 g	
250g Herbata				Sód: 1872 mg	
5 g Cukier					
DIETA PAPOWATA					
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa z ciecierzycy (gluten, laktoza)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2214 kcal	
70 g Chleb pszenny (gluten)	150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (gotowane)	10g Miks (laktoza)		Białko: 16,61 %	
10g Miks (laktoza)	120 g Makaron (gluten, jaja)	30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)		Tłuszcz: 24,03 %	
80 g Parówki	150 g Surówka marchew	40 g Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 20,54 g	
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	100 g Warzywa gotowane		Węglowodany: 59,36 %	
10g Roszponka		250 g Herbata		w tym cukry: 9,32 %	
10g Ketchup		10g Cukier		Blonnik: 15,04 g	
250g Herbata				Sód: 1872 mg	
5 g Cukier					
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g Chleb żytni razowy (gluten)	300g Zupa z ciecierzycy (gluten, laktoza)	70g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham (gluten)	Energia: 1756 kcal	
10g Miks (laktoza)	120g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone)	10g Miks (laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	Białko: 15,9 %	
80 g Parówki	100 g Makaron (gluten)	30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	10 g Ogórek zielony	Tłuszcz: 28,73 %	
90g Pomidor	150 g Surówka marchew-por	30 g Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 19,61 g	
10g Roszponka	250g Kompot z jabłek	70 g Papryka		Węglowodany: 55,37 %	
10g Ketchup		30 g Sałata		w tym cukry: 8,95 %	
250g Herbata		250 g Herbata		Blonnik: 28,18 g	
				Sód: 1775 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
240 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa z ciecierzycy (gluten, laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham (gluten)	Energia: 2336 kcal	
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	170g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone)	10g Miks (laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	Białko: 18,6 %	
10g Miks (laktoza)	(gluten, laktoza, jaja)	40 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	10 g Ogórek zielony	Tłuszcz: 28,05 %	
100 g Parówki	160 g Makaron (gluten)	40 g Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 23,60 g	
90g Pomidor	150 g Surówka marchew-por	70 g Papryka		Węglowodany: 53,35 %	
10g Roszponka	250g Kompot z jabłek	30 g Sałata		w tym cukry: 9,01 %	
10g Ketchup	200g Kefir (laktoza)	250 g Herbata		Blonnik: 32,12 g	
250g Herbata		10g Cukier		Sód: 1880 mg	
5 g Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
200 g Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g Zupa z ciecierzycy (laktoza)	90g Chleb bezglutenowy	35 g Chleb bezglutenowy	Energia: 2328 kcal	
110 g Chleb bezglutenowy	150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone)	10g Miks (laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	Białko: 15,83 %	
10g Miks (laktoza)	(laktoza, jaja)	30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	10 g Ogórek zielony	Tłuszcz: 29,13 %	
		40 g Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 24,61 g	

80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	180 g Makaron bezglutenowy 150 g Surówka marchew-por 250g Kompot z jabłek	70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Węglowodany: 55,04 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1877 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
200 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa z ciecierzycy (gluten) 150g Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (pieczone) (gluten, jaja) 180 g Makaron (gluten) 150 g Surówka marchew-por 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 10 g Ogórek zielony	Energia: 2303 kcal Białko: 15,54 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 24,04 g Węglowodany: 55,73 % w tym cukry: 9,18 % Błonnik: 32,56 g Sód: 1870 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki sojowe (soja) 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa z ciecierzycy (gluten, laktoza) 120g Ser tofu w sosie pomidorowym (laktoza, gluten, jaja) 180 g Makaron (gluten) 150 g Surówka marchew-por 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks laktoza) 30g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 50 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony	Energia: 2331 kcal Białko: 14,93 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,15 g Węglowodany: 56,7 % w tym cukry: 9,09 % Błonnik: 31,19 g Sód: 1873 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 22.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) (gluten, laktoza) 300g Leczo 180 Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Kielbasa parzona 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina wieprzowa	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 300g Leczo 180 Ryż brązowy 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Kielbasa parzona 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 300g Leczo dietetyczne z kurczakiem i marchewką 180 Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 100 g Kielbasa parzona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 300g Leczo dietetyczne z kurczakiem i marchewką 180 Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 100 g Kielbasa parzona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
150 g Kasza manna na mleku	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal

90 g (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	300g Leczo dietetyczne z kurczakiem i marchewką 180 Ryż 250g Kompot z jabłek	10g Miks(laktoza) 100 g Kielbasa parzona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
DIETA PAPKOWATA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 300g Leczo dietetyczne z kurczakiem i marchewką 180 Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) Miks(laktoza) 100 g Kielbasa parzona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata	250g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 250g Leczo dietetyczne z kurczakiem i marchewką 100 Ryż 250g Kompot z jabłek	70 g Chleb żytni razowy(gluten) Miks (laktoza) 100 g Kielbasa parzona 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 1753 kcal Białko: 17,13 % Tłuszcz: 28,76 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 54,11 % w tym cukry: 8,54 % Błonnik: 29,23 g Sód: 1878 mg
DIETA BOGATOBIALKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 300g Leczo 180 Ryż 250g Kompot z jabłek	70 g Chleb żytni razowy(gluten) Miks (laktoza) 100 g Kielbasa parzona 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Kefir (laktoza)	Energia: 2267 kcal Białko: 18,43 % Tłuszcz: 27,22 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 54,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,44 g Sód: 1988 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (laktoza) 300g Leczo 180 Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 100 g Kielbasa parzona 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2227 kcal Białko: 16,41 % Tłuszcz: 27,88 % Kwasy tł. nasycone: 24,42 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,04 g Sód: 1979 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

150 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa selerowa (gluten)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	100 g	Gruszka	Energia: 2238 kcal
110 g	Chleb graham (gluten)	300g	Leczo	10g	Margaryna roślinna	60 g	Kiwi	Białko: 16,01 %
10g	Margaryna roślinna	180	Ryż	100 g	Kielbasa parzona			Tłuszcz: 27,82 %
70 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Papryka			Kwasy tł. nasycone: 23,72 g
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			50 g	Mix sałat z oliwą			Węglowodany: 56,17 %
250g	Herbata			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,34 %
5 g	Cukier			10g	Cukier			Żelazo: 34,06 g
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa selerowa (gluten, laktoza)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	150 g	Kefir (laktoza)	Energia: 2287 kcal
110 g	Chleb graham (gluten)	300g	Leczo wegetariańskie	10g	Miks (laktoza)			Białko: 15,03 %
10g	Miks (laktoza)	180	Ryż	40 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony			Tłuszcz: 28,54 %
40 g	Serek śmietankowy (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	40 g	Ser żółty			Kwasy tł. nasycone: 24,51 g
30 g	Ser topiony (laktoza)			50 g	Papryka			Węglowodany: 56,43 %
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			50 g	Mix sałat z oliwą			w tym cukry: 9,87 %
250g	Herbata			250 g	Herbata			Żelazo: 34,05 g
5 g	Cukier			10g	Cukier			Sód: 1979 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Czwartek 23.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 110g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Mozzarella (laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 50 g Biskopity (gluten, laktoza, jaja)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Mozzarella (laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 50 g Biskopity (gluten, laktoza, jaja)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Ryż na mleku (laktoza)	350g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten)	70g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny	Energia: 1795 kcal

70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Mozzarella (laktoza) 100g Pomidor, salata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	80g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 120 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70 g Pomidor 30 g Salata lodowa 250 g Herbata	10 g (laktoza) Otręby pszenne (gluten)	Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 90 g Ser żółty (laktoza) 100g Pomidor, salata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 160g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 120 g Ziemniaki 170 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 5 g Cukier	250 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (laktoza,) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70 g Pomidor 30 g Salata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Salata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Gruszka	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70 g Pomidor 30 g Salata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 24.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Salata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Salatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g kefir (laktoza)	Energia: 2368 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Salata, oliwa 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Salatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Koktajl (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 5 g Miks (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	200 g kefir (laktoza)	Energia: 2397 kcal Białko: 16,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Salata, oliwa 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Salatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Salatka z kaszą (laktoza, gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g kefir (laktoza)	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza)	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Salatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Salatka z kaszą (laktoza, gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g kefir (laktoza)	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 %

70g Pomidor					Błonnik: 32,09 g
30 g Sałata, oliwa					Sód: 2001 mg
250g Herbata					
5 g Cukier					
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
70 g Chleb pszenny (gluten)	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	110 g Chleb pszenny (gluten)	200 g kefir (laktoza)	Energia: 2216 kcal	
10g Mięks (laktoza)	100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten)	10 g Mięks(laktoza)		Białko: 17,15 %	
30 g Wędlina wieprzowa		80 g Szynka drobiowa		Tłuszcz: 24,52 %	
40 g Ser biały (laktoza)	180 g Ryż	100 g Sałatka z kaszą (laktoza, gluten)		Kwasy tł. nasycone: 20,14 g	
70g Pomidor	150 g Sałatka wiosenna	250 g Herbata		Węglowodany: 54,13 %	
30 g Sałata, oliwa	250g Kompot wieloowocowy	5 g Cukier		w tym cukry: 9,59 %	
250g Herbata				Błonnik: 15,09 g	
5 g Cukier				Sód: 1988 mg	
DIETA PĄPKOWATA					
70 g Chleb pszenny (gluten)	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	110 g Chleb pszenny (gluten)	200 g kefir (laktoza)	Energia: 2216 kcal	
10g Mięks (laktoza)	100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten)	10 g Mięks(laktoza)		Białko: 17,15 %	
30 g Wędlina wieprzowa		80 g Szynka drobiowa		Tłuszcz: 24,52 %	
40 g Ser biały (laktoza)	180 g Ryż	100 g Sałatka z kaszą (laktoza, gluten)		Kwasy tł. nasycone: 20,14 g	
70g Pomidor	150 g Sałatka wiosenna	250 g Herbata		Węglowodany: 54,13 %	
30 g Sałata, oliwa	250g Kompot wieloowocowy	5 g Cukier		w tym cukry: 9,59 %	
250g Herbata				Błonnik: 15,09 g	
5 g Cukier				Sód: 1988 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	350g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	70 g Chleb graham (gluten)	200 g kefir (laktoza)	Energia: 1768 kcal	
60g Chleb żytni razowy (gluten)	100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten)	10 g Mięks (laktoza)		Białko: 17,25 %	
10g Mięks (laktoza)	120 g Ryż	60 g Szynka drobiowa		Tłuszcz: 28,72 %	
30 g Wędlina wieprzowa	150 g Sałatka wiosenna	100 g Pomidor, rzodkiewka		Kwasy tł. nasycone: 20,34 g	
20 g Ser żółty (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		Węglowodany: 54,03 %	
70g Papryka				w tym cukry: 8,84 %	
30 g Sałata, oliwa				Błonnik: 28,16 g	
250g Herbata				Sód: 1972 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	70 g Chleb graham (gluten)	300 g kefir (laktoza)	Energia: 2331 kcal	
70g Chleb żytni razowy (gluten)	150g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten)	10 g Mięks (laktoza)		Białko: 18,47 %	
10g Mięks (laktoza)	180 g Ryż	80 g Szynka drobiowa		Tłuszcz: 28,92 %	
40 g Wędlina wieprzowa	150 g Sałatka wiosenna	100 g Pomidor, rzodkiewka		Kwasy tł. nasycone: 23,61 g	
40 g Ser żółty (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		Węglowodany: 52,61 %	
70g Papryka		5 g Cukier		w tym cukry: 9,48 %	
30 g Sałata, oliwa				Błonnik: 32,16 g	
				Sód: 1983 mg	

250g	Herbata				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa koperkowa (laktoza)	110 g Chleb bezglutenowy 10 g Miks (laktoza)	200 g kefir (laktoza) Energia: 2325 kcal Białko: 16,98 % Tłuszcz: 29,99 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1992 mg
110g	Chleb bezglutenowy	120g	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym	80 g Szynka drobiowa	
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ryż	100 g Pomidor, rzodkiewka	
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Salatka wiosenna	250 g Herbata	
30 g	Ser żółty (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	5 g Cukier	
70g	Papryka				
30 g	Salata, oliwa				
250g	Herbata				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa koperkowa niezabielana (gluten)	110 g Chleb graham (gluten)	80 g nektarynka Energia: 2368 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (gluten)	10 g Margaryna roślinna	
10g	Margaryna roślinna			80 g Szynka drobiowa	
70 g	Wędlina wieprzowa	180 g	Ryż	100 g Pomidor, rzodkiewka	
70g	Papryka	150 g	Salatka wiosenna	250 g Herbata	
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g Cukier	
250g	Herbata				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	110 g Chleb graham (gluten)	200 g kefir (laktoza) Energia: 2354 kcal Białko: 16,91 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 53,53 % w tym cukry: 9,65 % Błonnik: 33,03 g Sód: 1994 mg
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Ciecierzycza w sosie słodko-kwaśnym (gluten)	10 g Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ryż	80 g Mozarella (laktoza)	
60 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Salatka wiosenna	100 g Pomidor, rzodkiewka	
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier	
250g	Herbata				
5 g	Cukier				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Sobota 25.07.2026

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
II ŚNIADANIE	PODWIECZOREK			
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Salata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 120g Kotlet schabowy wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Młoda kapusta (gluten, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 50 g Salatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jabłko	Energia: 2368 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Salata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 120g Kotlet schabowy wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Młoda kapusta (gluten, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	110 g Chleb graham (gluten) 5 g Miiks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 50 g Salatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	250 g jog. nat. (laktoza)	Energia: 2397 kcal Białko: 16,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Salata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 100g Kotlet schabowy wieprzowy soute 180 g Ziemniaki 150 g Salatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks(laktoza) 40 g Szynka drobiowa 50 g Salatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jabłko	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza)	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 100g Kotlet schabowy wieprzowy soute 180 g Ziemniaki 150 g Salatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks(laktoza) 40 g Szynka drobiowa 50 g Salatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100 g Pomidor	150 g jabłko	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 %

70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier		250 g Herbata 5 g Cukier		Blonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 100g Kotlet schabowy wieprzowy soute 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 40 g Szynka drobiowa 50 g Salatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jabłko	Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Blonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA PAPKOWATA				
70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 100g Kotlet schabowy wieprzowy soute 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 40 g Szynka drobiowa 50 g Salatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jabłko	Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Blonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 60g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 100g Kotlet schabowy wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 120 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 20 g Szynka drobiowa 30 g Salatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	150 g jabłko	Energia: 1768 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 20,34 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 8,84 % Blonnik: 28,16 g Sód: 1972 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa	450g Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza) 150g Kotlet schabowy wieprzowy smażony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Młoda kapusta (gluten, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 50 g Szynka drobiowa 60 g Salatka z tuńczykiem (ryby, laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g jabłko	Energia: 2331 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 28,92 % Kwasy tł. nasycone: 23,61 g Węglowodany: 52,61 % w tym cukry: 9,48 % Blonnik: 32,16 g Sód: 1983 mg

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa krem brokułowy (laktoza)	110 g Chleb bezglutenowy	150 g jabłko
110g	Chleb bezglutenowy	120g	Kotlet schabowy wieprzowy soute	10 g Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	40 g Szynka drobiowa	
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Młoda kapusta (gluten, laktoza)	50 g Sałatka z tuńczykiem (ryby, laktoza)	
30 g	Ser żółty (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	100 g Pomidor, rzodkiewka	
70g	Papryka			250 g Herbata	
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				Energia: 2325 kcal Białko: 16,98 % Tłuszcz: 29,99 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1992 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa krem brokułowy (gluten)	110 g Chleb graham (gluten)	150 g jabłko
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet schabowy wieprzowy soute	10 g Margaryna roślinna	
10g	Margaryna roślinna	180 g	Ziemniaki	40 g Szynka drobiowa	
70 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Młoda kapusta (gluten, laktoza)	50 g Sałatka z tuńczykiem (ryby)	
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	100 g Pomidor , rzodkiewka	
30 g	Salata, oliwa			250 g Herbata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			5 g Cukier	
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa krem brokułowy (gluten, laktoza)	110 g Chleb graham (gluten)	150 g jabłko
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja)	10 g Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	100 g Sałatka z tuńczykiem (ryby, laktoza)	
60 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Młoda kapusta (gluten, laktoza)	100 g Pomidor, rzodkiewka	
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
					Energia: 2354 kcal Białko: 16,91 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 53,53 % w tym cukry: 9,65 % Błonnik: 33,03 g Sód: 1994 mg
* Czcionka wytłuszczona zostały zaznaczone alergeny					

Niedziela 26.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina wieprzowa	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż brązowy 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 80 g Hummus warzywny 20 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 80 g Hummus warzywny 20 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
1000 g Kasza manna na mleku	450g Barszcz czerwony zabieleny	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	100 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal

90 g (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 100 g Ryż 250g Kompot z jabłek	10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 80 g Hummus warzywny 20 g Mix салат z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
DIETA PAPKOWATA				
1000 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 100 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 80 g Hummus warzywny 20 g Mix салат z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata	350g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 250g Potrawka z kurczaka z warzywami 70 g Ryż 250g Kompot z jabłek	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Salceson drobiowy 50 g Papryka 50 g Mix салат z oliwą 250 g Herbata	100 g Kefir Serek wiejski (laktoza)	Energia: 1753 kcal Białko: 17,13 % Tłuszcz: 28,76 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 54,11 % w tym cukry: 8,54 % Błonnik: 29,23 g Sód: 1878 mg
DIETA BOGATOBIALKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 100 g Ryż 250g Kompot z jabłek	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix салат z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Kefir (laktoza)	Energia: 2267 kcal Białko: 18,43 % Tłuszcz: 27,22 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 54,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,44 g Sód: 1988 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	450 g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix салат z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2227 kcal Białko: 16,41 % Tłuszcz: 27,88 % Kwasy tł. nasycone: 24,42 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,04 g Sód: 1979 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

150 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (gluten)	90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120 g	Mandarynki	Energia: 2238 kcal
110 g	Chleb graham (gluten)			10g	Margaryna roślinna			Białko: 16,01 %
10g	Margaryna roślinna	350g	Potrąwka z kurczaka z warzywami	80 g	Salceson			Tłuszcz: 27,82 %
80 g	Wędlina wieprzowa	130 g	Ryż	50 g	Papryka			Kwasy tł. nasycone: 23,72 g
100g	Ogórek kiszony, pomidor	250g	Kompot z jabłek	50 g	Mix sałat z oliwą			Węglowodany: 56,17 %
250g	Herbata			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,34 %
5 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 34,06 g
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)	90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Kefir (laktoza)	Energia: 2287 kcal
110 g	Chleb graham (gluten)			10g	Miks (laktoza)			Białko: 15,03 %
10g	Miks (laktoza)	420g	Kluski leniwe (gluten, jaja, laktoza)	40 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony			Tłuszcz: 28,54 %
40 g	Serek śmietankowy (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	40 g	Ser żółty			Kwasy tł. nasycone: 24,51 g
30 g	Ser topiony (laktoza)			50 g	Papryka			Węglowodany: 56,43 %
100g	Ogórek kiszony, pomidor			50 g	Mix sałat z oliwą			w tym cukry: 9,87 %
250g	Herbata			250 g	Herbata			Błonnik: 34,05 g
5 g	Cukier			10g	Cukier			Sód: 1979 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Poniedziałek 27.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2301 kcal Białko: 16,27 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 33,56 g Sód: 1968 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser biały (laktoza)	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie z makaronem razowym (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 30 g Paluszki (gluten)	90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata	50 g Bulka graham (gluten) 3 g Masło (laktoza) 25 g Wędlina drobiowa	Energia: 2358 kcal Białko: 16,35 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,15 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 8,45 % Błonnik: 33,67 g Sód: 1972 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka pszenna (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka pszenna (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg

DIETA UBOGOENERGETYCZNA								
120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	350g	Krupnik (gluten, laktoza, seler)	70 g	Chleb żytni razowy(gluten)	50 g	Bulka graham (gluten)	Energia: 1791 kcal
70 g	Chleb graham (gluten)	320g	Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)	10g	Miks (laktoza)	25 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony	Białko: 16,58 %
10g	Miks (laktoza)			60 g	Ser biały (laktoza)			Tłuszcz: 28,14 %
30 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	80 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,19 g
30 g	Ser biały chudy (laktoza)			20 g	Salata			Węglowodany: 55,28 %
100g	Pomidor, rukola			250 g	Herbata			w tym cukry: 8,12 %
250g	Herbata							Blonnik: 28,56 g
								Sód: 1914 mg
DIETA BOGATOBIALKOWA								
250 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krupnik (gluten, laktoza, seler)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	50 g	Bulka graham (gluten)	Energia: 2378 kcal
90 g	Chleb graham (gluten)	420g	Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)	10g	Miks (laktoza)	25 g	Ser biały (laktoza)	Białko: 18,52 %
10g	Miks (laktoza)	30 g	Ser żółty	100 g	Ser biały (laktoza)			Tłuszcz: 29,58 %
40 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	80 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 25,43 g
40 g	Ser żółty (laktoza)			20 g	Salata			Węglowodany: 51,90 %
100g	Pomidor, rukola			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,12 %
250g	Herbata			10g	Cukier			Blonnik: 32,86 g
5 g	Cukier							Sód: 1974 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
180 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Krupnik z kaszą gryczaną (laktoza, seler)	90 g	Chleb bezglutenowy	50 g	Chleb bezglutenowy	Energia: 2323 kcal
110 g	Chleb bezglutenowy			10g	Miks(laktoza)	25 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony	Białko: 16,25 %
10g	Miks (laktoza)	420g	Spaghetti bolońskie z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja, seler)	80 g	Ser biały (laktoza)			Tłuszcz: 29,12 %
40 g	Wędlina wieprzowa			80 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 24,10 g
30 g	Ser żółty (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	20 g	Salata			Węglowodany: 54,63 %
100g	Pomidor, rukola			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,31 %
250g	Herbata			10g	Cukier			Blonnik: 33,50 g
5 g	Cukier							Sód: 1965 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
180 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g	Krupnik nie zabielały (gluten, seler)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	50 g	Bulka graham (gluten)	Energia: 2313 kcal
110 g	Chleb graham (gluten)	420g	Spaghetti bolońskie (gluten, jaja, seler)	10g	Margaryna roślinna	25 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony	Białko: 16,12 %
10g	Margaryna roślinna	250g	Kompot z jabłek	80 g	Salceson drobiowy			Tłuszcz: 29,03 %
70 g	Wędlina wieprzowa			80 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 23,43 g
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			20 g	Salata			Węglowodany: 54,85 %
250g	Herbata			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,30 %
5 g	Cukier			10g	Cukier			Blonnik: 33,50 g
								Sód: 1963 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
180 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krupnik bezmięśny (gluten, laktoza, seler)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	50 g	Bulka graham (gluten)	Energia: 2305 kcal
110 g	Chleb graham (gluten)	420g	Spaghetti z ciecierzycą (gluten, laktoza, jaja, seler)	10g	Miks (laktoza)	25 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony	Białko: 16,57 %
10g	Miks (laktoza)			80 g	Ser biały (laktoza)			Tłuszcz: 29,24 %
30 g	Ser żółty (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	80 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 24,35 g
50 g	Jajko gotowane (jaja)			20 g	Salata			Węglowodany: 54,19 %
100g	Pomidor, rukola			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,25 %
250g	Herbata			10g	Cukier			Blonnik: 33,59 g
5 g	Cukier							Sód: 1965 mg

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Wtorek 28.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platkі owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Parówki 90g Sałatka makaronowa (laktoza, gluten, jaja) 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Mięks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bułka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2291 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platkі owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Parówki 90g Sałatka makaronowa (laktoza, gluten, jaja) 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Gruszka	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Mięks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	60 g Bułka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2316 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platkі owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Parówki 90g Sałatka makaronowa (laktoza, gluten, jaja) 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jagłana (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bułka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platkі owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Parówki 90g Sałatka makaronowa (laktoza, gluten, jaja) 10g Sałata	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jagłana (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bułka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg

10g Ketchup					
250g Herbata					
5 g Cukier					
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g Chleb pszenney (gluten)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten,laktoza)	70g Chleb pszenney (gluten)	30 g Bulka pszenna (gluten)	Energia: 2183 kcal	
10g Miiks (laktoza)		10g Miiks (laktoza)		Białko: 16,97 %	
80 g Parówki	120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)	50 g Szynka wieprzowa	30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Tłuszcz: 24,58 %	
90g Salatkka makaronowa (laktoza, gluten, jaja)	180 g Kasza jaglana (gluten)	30 g Dżem truskawkowy		Kwasy tł. nasycone: 20,72 g	
	150 g Surówka z selera (seler)	70 g Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)		Węglowodany: 58,45 %	
10g Salata	10 g Salata	250 g Herbata		w tym cukry: 9,48 %	
10g Ketchup	250g Kompot z jabłek	10g Cukier		Błonnik: 14,89 g	
250g Herbata				Sód: 1962 mg	
5 g Cukier					
DIETA PĄPKOWATA					
90 g Chleb pszenney (gluten)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)	70g Chleb pszenney (gluten)	30 g Bulka pszenna (gluten)	Energia: 2183 kcal	
10g Miiks (laktoza)		10g Miiks (laktoza)		Białko: 16,97 %	
80 g Parówki	120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)	50 g Szynka wieprzowa	30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Tłuszcz: 24,58 %	
90g Salatkka makaronowa (laktoza, gluten, jaja)	180 g Kasza jaglana (gluten)	30 g Dżem truskawkowy		Kwasy tł. nasycone: 20,72 g	
	150 g Surówka z selera (seler)	70 g Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)		Węglowodany: 58,45 %	
10g Salata	10 g Salata	250 g Herbata		w tym cukry: 9,48 %	
10g Ketchup	250g Kompot z jabłek	10g Cukier		Błonnik: 14,89 g	
250g Herbata				Sód: 1962 mg	
5 g Cukier					
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g Chleb żytni razowy (gluten)	350g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)	70g Chleb graham (gluten)	30 g Bulka grahamka (gluten)	Energia: 1657 kcal	
10g Miiks (laktoza)		10g Miiks (laktoza)		Białko: 17,67 %	
80 g Parówki	120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)	30 g Szynka wieprzowa	30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	Tłuszcz: 30,17 %	
90g Salatkka makaronowa (laktoza, gluten, jaja)	120 g Kasza jęczmienna (gluten)	30 g Dżem truskawkowy		Kwasy tł. nasycone: 21,81 g	
	120 g Surówka z selera (seler)	50 g Papryka	10 g Rzodkiewka	Węglowodany: 52,16 %	
10g Salata	10 g Salata	20 g Salata		w tym cukry: 9,71 %	
10g Ketchup	250g Kompot z jabłek	250 g Herbata		Błonnik: 25,60 g	
250g Herbata				Sód: 1772 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
250 g Platkki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza)	70g Chleb graham (gluten)	60 g Bulka grahamka (gluten)	Energia: 2390 kcal	
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	160g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)	10g Miiks (laktoza)		Białko: 18,95 %	
10g Miiks (laktoza)	150 g Kasza jęczmienna (gluten)	70 g Szynka wieprzowa	50 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	Tłuszcz: 29,50 %	
100 g Parówki	150 g Surówka coleslaw (laktoza)	30 g Dżem truskawkowy		Kwasy tł. nasycone: 26,52 g	
90g Salatkka makaronowa (laktoza, gluten, jaja)	10 g Salata	50 g Papryka	10 g Rzodkiewka	Węglowodany: 51,55 %	
	250g Kompot z jabłek	20 g Salata		w tym cukry: 9,47 %	
10g Salata		250 g Herbata		Błonnik: 29,90 g	
10g Ketchup		10g Cukier		Sód: 1992 mg	
250g Herbata					
5 g Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Jogurt naturalny (laktoza)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza)	70g Chleb bezglutenowy	60 g Chleb bezglutenowy	Energia: 2187 kcal	
110 g Chleb bezglutenowy	120g Zrazy wieprzowe (laktoza)	10g Miiks (laktoza)	30 g Twarożek ze szczypiorkiem	Białko: 16,87 %	
10g Miiks (laktoza)	220 g Ziemniaki z masłem (laktoza)	50 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,52 %	

80 g Parówki 90g Salatka z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja) 10g Salata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Salata 250g Kompot z jabłek	30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	(laktoza) 10 g Rzodkiewka	Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Parówki 90g Salatka makaronowa (laktoza, gluten, jaja) 10g Salata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami, nie zabelana (gluten) 120g Zrazy wieprzowe (gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Salata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Wędlina drobiowa 10 g Rzodkiewka	Energia: 2192 kcal Białko: 15,67 % Tłuszcz: 29,16 % Kwasy tł. nasycone: 21,72 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 29,08 g Sód: 1981 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki sojowe 90g Salatka makaronowa (laktoza, gluten, jaja) 10g Salata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Kotlet jajeczny (laktoza, gluten, jaja) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Salata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Ser żółty 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twaróg ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2212 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 29,76 % Kwasy tł. nasycone: 26,78 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 29,13 g Sód: 1932 mg
* Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 29.07.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miiks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Pomidor 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie curry (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks laktoza) 80 g Wędlna z piersi kurczaka 100 g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2221 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miiks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Pomidor 20g Rzodkiewka 250g Herbata II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie curry (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlna z piersi kurczaka 100 g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) 250 g Herbata	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2245 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlna drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlna wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlna drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Herbata	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlna wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg

5 g	Cukier				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem warzywny (laktoza, gluten)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	150g	Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)
80 g	Wędlna drobiowa	180 g	Ryż	80 g	Wędlna wieprzowa
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszonka	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
250g	Herbata			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
				200 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)
DIETA PĄPKOWATA					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem warzywny (laktoza, gluten)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	150g	Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)
80 g	Wędlna drobiowa	180 g	Ryż	80 g	Wędlna wieprzowa
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszonka	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
250g	Herbata			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
				200 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	350g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)
10g	Miks (laktoza)	120g	Półdewiczki drobiowe w sosie curry (gluten, laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)
60 g	Pasztet pieczony			60 g	Wędlna z piersi kurczaka
80g	Pomidor	100 g	Ryż	100 g	Salatka jarzynowa (laktoza, jaja)
20g	Rzodkiewka	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	250 g	Herbata
250g	Herbata	250g	Kompot z wiśni		
				200 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA					
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	180g	Półdewiczki drobiowe w sosie curry (gluten, laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Miks (laktoza)	20 g	Ser żółty (laktoza)	80 g	Wędlna z piersi kurczaka
80 g	Pasztet pieczony	180 g	Ryż	100 g	Salatka jarzynowa (laktoza, jaja)
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	250 g	Herbata
20g	Rzodkiewka	250g	Kompot z wiśni	10g	Cukier
250g	Herbata				
5 g	Cukier			300 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowy (laktoza)	110g	Chleb bezglutenowy
110 g	Chleb bezglutenowy	150g	Półdewiczki drobiowe w sosie curry (laktoza, jaja)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)			80 g	Wędlna z piersi kurczaka
80 g	Pasztet pieczony	180 g	Ryż	100 g	Salatka jarzynowa (laktoza, jaja)
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	250 g	Herbata
20g	Rzodkiewka	250g	Kompot z wiśni	10g	Cukier
				200 g	Koktajl wieloowocowy (laktoza)

250g Herbata 5 g Cukier				Sód: 1978 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Pasztet pieczony 80g Pomidor 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa niezabielana z makaronem (gluten) 150g Poławdzki drobiowe w sosie curry (gluten, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2151 kcal Białko: 14,8 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 23,38 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1925 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miiks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80g Pomidor 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 30 g Sos ziołowy (gluten, laktoza, jaja) 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Jajko (jajko) 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wielowocowy (laktoza)	Energia: 2235 kcal Białko: 15,7 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 54,48 % w tym cukry: 9,73 % Błonnik: 33,21 g Sód: 1921 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 30.07.2026